



Reg. No.

--	--	--	--	--	--	--	--

I Semester B.A./B.Sc. Degree Examination, December/January - 2025/26

PSYCHOLOGY**Psychology of Health and Wellbeing (Open Elective)****(NEP Scheme Repeaters only)****Time : 2½ Hours****Maximum Marks : 60****Instructions to Candidates:**

- 1) All Three Sections are compulsory.
- 2) All the answers must be written completely either in Kannada or in English.

SECTION - A**ವಿಭಾಗ - ಎ****Answer any Four of the following questions. Each question carries 2 marks.****ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ 2 ಅಂಕಗಳು.****(4×2=8)**

1. What is health psychology?
ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೇನು?
2. Define stress
ಪ್ರತಿಬಲನವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
3. Define coping
ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
4. What is hope?
ಭರವಸೆ ಎಂದರೇನು?
5. What is optimism?
ಆಶಾವಾದ ಎಂದರೇನು?
6. What is exercise?
ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು?

SECTION - B**ವಿಭಾಗ - ಬಿ****Answer any Four of the following questions. Each question carries Five marks.****(4×5=20)****ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಐದು ಅಂಕಗಳು.**

1. Explain the effects of stress on mental health.
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

[P.T.O.]



2. Write a short note for
 - a) Exercise
 - b) Meditation
 ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
 - a) ವ್ಯಾಯಾಮ
 - b) ಧ್ಯಾನ
3. Explain stress and its management.
ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. Explain the strategies to develop hope and optimism.
ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Explain Yoga.
ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. Write a note on illness management.
ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತು ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

SECTION - C

ವಿಭಾಗ - ಸಿ

Answer any Four of the following questions. Each question carries 8 marks.(4×8=32)
ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ 8 ಅಂಕಗಳು.

1. Explain the health enhancing behaviour.
ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 2. Explain the stress management techniques.
ಪ್ರತಿಬಲನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 3. Explain the model of health and illness.
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
 4. Explain the personal and social mediators of stress.
ಪ್ರತಿಬಲನದ/ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 5. Explain health compromising behaviour.
ಆರೋಗ್ಯ ರಾಜಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 6. Explain the human strengths.
ಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
-